



平成28年10月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ
1	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
2	日	休園日				休園日	休園日
3	月	カレーライス、ツナサラダ、オレンジ	ご飯、じゃが芋、菜種油、甜菜糖	鶏肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめと胡麻のおにぎり
4	火	助宗鱈の揚げ煮、くるくるマカロニサラダ、ご飯、お味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、ツイストマカロニ、マヨネーズ	スケソウタラ、豆腐	蕪、絹さや、胡瓜、人参、万能ねぎ、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	フライドポテト
5	水	黄金鯉の照り焼き、五目豆、ご飯、お味噌汁、バナナ	ご飯、甜菜糖、菜種油	カレイ、花かつお、豚肉、大豆	キャベツ、蓮根、人参、大根、ワカメ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	かしわおにぎり
6	木	ほうとう風うどん、炒りおから、ヨーグルト	うどん、菜種油、甜菜糖	鶏肉、油揚げ、おから、ヨーグルト	大根、南瓜、しめじ、長葱、牛蒡、人参、万能ねぎ	日替り雑炊又は野菜スープ	胡麻スティッククッキー
7	金	鶏ささみのカレー風味唐揚げ、スパゲッティサラダ、骨太おにぎり、オレンジ	ご飯、胡麻、片栗粉、小麦粉、菜種油、スパゲッティ、甜菜糖、マヨネーズ	素干しエビ、ちりめん干し、鶏肉	キャベツ、胡瓜、人参、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	芋ようかん
8	土	運動会(9:00~11:00)				運動会	運動会
9	日	休園日				休園日	休園日
10	月	休園日(体育の日)				休園日(体育の日)	休園日(体育の日)
11	火	鶏ささみのレモンソテー、ポトサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、お味噌汁、梨	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉	レモン、ブロッコリー、ミックスベジタブル、玉ねぎ、ワカメ、梨	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーピラフ
12	水	鶏そぼろ丼、キャベツの胡麻和え、お味噌汁、バナナ	ご飯、菜種油、甜菜糖、胡麻	鶏肉、玉子、豆腐	ほうれん草、キャベツ、人参、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	肉うどん
13	木	カラスカレイの野菜あんかけ、厚揚げと白菜の煮浸し、ご飯、お味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、片栗粉、菜種油	カラスカレイ、厚揚げ	玉ねぎ、小松菜、白菜、人参、大根、長葱、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	白子と胡麻のおにぎり
14	金	チキンソテー、もやしのおかか和え、ご飯、すまし汁、オレンジ	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖	鶏肉、花かつお、豆腐	生姜、南瓜、もやし、人参、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナとひじきのおにぎり
15	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
16	日	休園日				休園日	休園日
17	月	カレーライス、ツナサラダ、オレンジ	ご飯、じゃが芋、菜種油、甜菜糖	鶏肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめと胡麻のおにぎり
18	火	助宗鱈の揚げ煮、くるくるマカロニサラダ、ご飯、お味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、ツイストマカロニ、マヨネーズ	スケソウタラ、豆腐	蕪、絹さや、胡瓜、人参、万能ねぎ、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	フライドポテト
19	水	黄金鯉の照り焼き、五目豆、ご飯、お味噌汁、バナナ	ご飯、甜菜糖、菜種油	カレイ、花かつお、豚肉、大豆	キャベツ、蓮根、人参、大根、ワカメ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	かしわおにぎり
20	木	ほうとう風うどん、炒りおから、ヨーグルト	うどん、菜種油、甜菜糖	鶏肉、油揚げ、おから、ヨーグルト	大根、南瓜、しめじ、長葱、牛蒡、人参、万能ねぎ	日替り雑炊又は野菜スープ	胡麻スティッククッキー
21	金	鶏ささみのカレー風味唐揚げ、スパゲッティサラダ、ヒーローライス、オレンジ	ご飯、片栗粉、小麦粉、菜種油、スパゲッティ、甜菜糖、マヨネーズ	ハム、竹輪、鶏肉	玉ねぎ、レズン、キャベツ、胡瓜、人参、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	芋ようかん
22	土	芋掘り遠足(10:30~ 佐倉 草笛の丘にてつき・そら組のみ実施)				芋掘り遠足	芋掘り遠足
23	日	休園日				休園日	休園日
24	月	鶏肉の生姜焼き、ひじきの煮物、納豆ごはん、お味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、菜種油、甜菜糖、胡麻油	納豆、鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、生姜、南瓜、ひじき、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	ちりめんじゃこと青のりのおにぎり
25	火	鶏ささみのレモンソテー、ポトサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、お味噌汁、梨	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉	レモン、ブロッコリー、ミックスベジタブル、玉ねぎ、ワカメ、梨	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーピラフ
26	水	鶏そぼろ丼、キャベツの胡麻和え、お味噌汁、バナナ	ご飯、菜種油、甜菜糖、胡麻	鶏肉、玉子、豆腐	ほうれん草、キャベツ、人参、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	肉うどん
27	木	カラスカレイの野菜あんかけ、厚揚げと白菜の煮浸し、ご飯、お味噌汁、柿	ご飯、片栗粉、菜種油	カラスカレイ、厚揚げ	玉ねぎ、小松菜、白菜、人参、大根、長葱、柿	日替り雑炊又は野菜スープ	白子と胡麻のおにぎり
28	金	チキンソテー、もやしのおかか和え、ご飯、すまし汁、オレンジ	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖	鶏肉、花かつお、豆腐	生姜、南瓜、もやし、人参、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナとひじきのおにぎり
29	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
30	日	休園日				休園日	休園日
31	月	カレーライス、ツナサラダ、オレンジ	ご飯、じゃが芋、菜種油、甜菜糖	鶏肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	(ハロウィン)南瓜蒸しパン

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。